



Helene Gschwend Zurlinden

Hebamme – Körper- und Atemtherapeutin LIKA – Fussreflexzonentherapeutin

Kurse und Praxis in Bern

Praxis: Nussbaumstrasse 34, 3006 Bern

Postadresse: Polygonstrasse 89, 3014 Bern

079 568 22 75 – www.hgschwend.ch – info@hgschwend.ch



Wochenbett und Rückbildung nach dem Heller-Prinzip

Lernziele

Sie vertiefen Ihr Verständnis für die physiologischen körperlichen Rückbildungsvorgänge. Das Ganzkörperkonzept für Frühwöchnerinnen nach Heller dient Ihnen sowohl in der Wochenbettpflege, sowie später in den Gruppenkursen.

Inhalt

Anatomie und Physiologie • Spezifische Befundaufnahme der Wöchnerin • Befundaufnahme und Behandlung der Rektusdiastase • Diagnostik und Behandlung der Symphysenlockerung und Steissbeinproblematik • Rehabilitation des Beckenbodens • Körperübungen für das frühe Wochenbett und für die Rückbildungsgruppe

Methodik/Didaktik

Körperarbeit, Referat

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachfrauen Wochenbett, Kursleitende Rückbildungskurse

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 14

Dozentin

Helene Gschwend, Hebamme MSc

Atemtherapeutin, Bewegungstrainerin BGB

Dozentin

Datum, Kursort

Mi/Do, 20. & 21. August 2025

«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzenneckstr. 25, 3012 Bern

www.veranda-bern.ch

Kurszeiten

9.30–17.00 Uhr

Kurskosten

CHF 490.–

E-Log-Punkte

SHV & SBK anerkannt

Anmeldeschluss

4. August 2025

Anmeldung

www.hgschwend.ch

Annulationsbedingungen

Bei Abmeldung

3 Monate vor Kursbeginn, ganzes Kursgeld

2 Monate vor Kursbeginn, wird die Hälfte zurückerstattet

6 Wochen vor Kursbeginn, wird der gesamte Betrag geschuldet, falls der Platz nicht durch eine andere Person eingenommen werden kann.